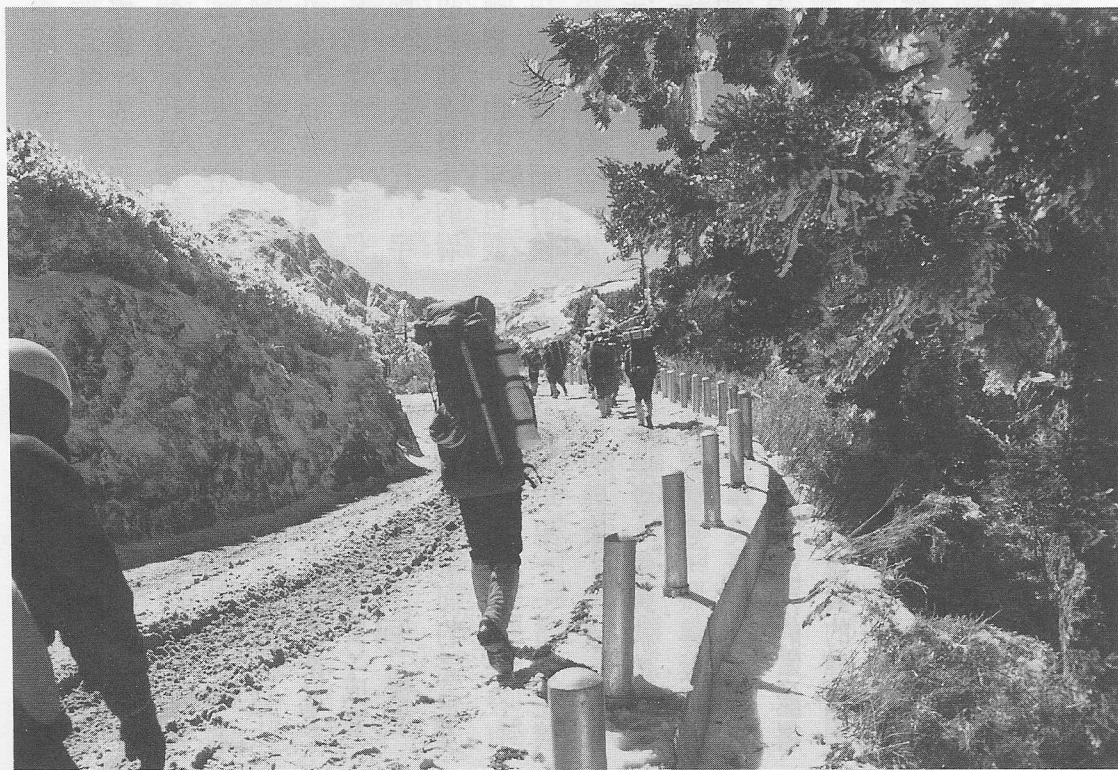


全真道院十五週年

徵文比賽系列

# 健康修道樂

◎溫玉霞



## 健康的定義

人人都想要「健康」，誰也不想有「病態」（不健康）；健康所代表的是好的、正常的、存活的状态；而病態代表的是不健康的、異常的、活力差的、或是生存的威脅性。但何謂健康？何謂病態？很難有明確清晰的界線來劃分，健康和病態往往被視為一連續的生命狀態，也就是說一個人的健康狀態可從最佳的健康到生病、病入膏肓或迫近死亡。是以吾輩修道者，當擁有這健康的身體時，該如何運用有限的「假我」生命去追求創造「真我」生命之光明大「道」。端賴吾輩對健康之定義有確切清晰的認知，以及如何持續的擁有健康呢？確是修道者最基本的課題，更是修道者宏揚大「道」

的必備要件。

所謂「健康」的意義，一直是隨著人類的時代及認知而不斷地被修改、變更。在古代；病態往往被歸成是天譴或報應或是鬼神作祟，以致巫醫盛行（現今某些落後地區巫醫仍存）。然我國至春秋時代，宇宙觀盛行，故對病態發生的看法有很大的轉變。由於宇宙觀認為「宇宙由太極變化而有陰陽之氣，陰陽結合而有金、木、水、火、土等五行，五行相結合而成人」，致醫學亦啓用陰陽五行學說來闡釋人與自然的關係，認為陰陽或五行失序，一個人就會生病；若要達到健康，則這個人與自然之間以及個體內的陰陽五行都必須處在平衡狀態。這種「陰陽五行學說」的論點，即使科技文明的今天，仍一直為中醫界所採

用。（其實至今之五術：山、醫、命、相、卜仍採此觀）。

健康觀念發展至今，醫學相關專家所提「看法」不勝枚舉，百家爭議，直到一九四六年聯合國世界衛生組織（World Health Organization; WHO）成立，將健康定義為：「是一種生理、心理和社會層面的完全安寧美好狀態，而且不僅是沒有疾病或虛弱現象。」這個定義強調積極的健康——突破「沒有疾病就是健康、生病就是不健康」的傳統觀念，將健康提升到「完全安寧美好的狀態」。於是吾輩當認知生存的本能趨使一個人去維護自我的健康，也只有健康才是「人」存活下去的保證，然生命的延續乃道脈傳承之基石，其重要性在得道四難中——「人身難得」，早已揭示。

## 如何持續擁有健康

(1) 均衡的營養——適當的「吃」；現代人越來越注重飲食營養保健之道，因此聽到與健康有關消息，總是非常地敏感，例如：聽說某種食物吃了對身體健康有益，立即形成一窩風的流行熱潮，反之；則拒食。所謂飲食營養保健，絕非單一食物即可達成，重要的是如何均衡調配吸收，每項食物皆有其營養價值，只要不偏食，不暴食暴飲，注意熱量的吸收，則可擁有健康。

(2) 不斷的運動——適當的「動」：一切生命體都是依循「用則進，不用則退」的原理演化的。人也不例外，如力氣愈用愈大，腦子愈用愈靈，常用到的部份會逐漸得到發展，若久不用則逐漸退化。在周遭我們常見某人以往常運動時身體

健朗，現在少運動情況便差了。在目前社會常見到人們年過三十身體就越來越弱，除免疫因素外最重要的原因乃因運動量減少太多的緣故。

(3) 充足的睡眠——適當的「睡」：在生理學裏，在神經的活動中，有興奮，也要有抑制，抑制是為保護神經細胞免於疲憊和破壞，從而能保持更敏感更高度反應性；常言道「休息是為了走更長遠的路，開拓更美好的明天」，故忙碌一天後需有適當的睡眠來使四肢運動停止，肌肉張力放鬆，心跳放慢使全身得到充份的休息。

(4) 愉快的心情——適當的笑：當一個人愉快或微笑時身體之肌肉神經處於鬆弛狀態，以致於全身細胞再度進入休息狀態。

(5) 規律的生活——適當的「活」：身體細胞是具有噴張性

的，如果生活模式規律，則其細胞也依循規律慣性而減少細胞破壞的速率，則疾病少。

(6) 定期的體檢——適當的健康檢查：常言道：「預防勝於治療，健康就是財富。」健康檢查目的在提早發現身體是否有異常，以備生活的規劃，避免被重症突擊而回天乏術。

(7) 正確的觀念——適當的保健常識：有了正確的保健資訊，乃是身體健康守護神，才不致因一知半解的保健觀念而健康失調，以致生命危險。

### 學道修身所需為何

「學道」目的在了解自己生命的意義，人生的價值，重在培養正確的人生觀、價值觀及生活模式。「修道」則在修正自己的觀念和行爲。因為觀念若有偏頗，則煩惱不斷，行爲偏差，則易入罪惡深淵，貽

害人間。

生命是一切的根本，健康是生（性）命的保障，是以，健康是生活、事業、修道的基礎，因此人人都須擁有健康快樂的修道人生。然健康是無價的，也是人生最大的財產，修道過程安定與否的保證；故想要擁有絢爛的人生，光明的修道生涯，就必先有健康的身體，有健康的身體（假我），才能使吾人在修道中有所保障，也因此吾人方能順利「借假修真」，全心全意的在修道中體悟健康的人生真諦。

